

التربية الرياضية

[المرحلة الابتدائية]

إعداد

....

معلـــــم التربيـــــة الرياضـــــية

إدارة .... التعليميـــــــــــــــة
مدرســـــــــــــة ....
توجيــــــة التربيـــــة الرياضـــــــية



النشـاط الرياضي
العام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

محضر فتح دفتر

إنه فى يوم .... الموافق .... \ .... \ .... م تم فتح دفتر تحضير مادة التربية الرياضية بحضور كلا من :-

الإســـم	الوظيفة	التوقيع
١.		
٢.		
٣.		

وقد تم ترقيم الدفتر من رقم (   ) إلى رقم (   ) وتم ختمه كاملا بختم المدرسة .

معلم التربية الرياضية
أ . ...

مدير المدرسة
أ . ...

إدارة .... التعليمية
مدرسة ....
توجية التربية الرياضية

النشاط الرياضي
العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠

جدول الحصص

الفترة	الأولى		الثانية		الثالثة		الرابعة	
الحصة	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	السابعة	الثامنة
السبت								
الاحد								
الاثنين								
الثلاثاء								
الاربعاء								
الخميس								

مواعيد الحصص

الحصة	الفترة	من		الى		المدة
التابور						
الاولى	الأولى					
الثانيه						
الثالثه	الثانية					
الرابعه						
الفسحه						
الخامسه	الثالثة					
السادسه						
السابعه	الرابعة					
الثامنة						

معلم التربية الرياضية
أ . ...

مدير المدرسة
أ . ...

إدارة .... التعليميـــــــــــة	النشـاط الرياضـي
مدرســــــــــة	العـام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠
توجيــــــة التربيـــــــة الرياضـــــية	



بيانـــــــات معلـــــم التربيـــــة الرياضـــــية

اسم المعلم				صورة المعلم
العنوان				
الرقم القومى		كود المعلم		
تاريخ الميلاد		تليفون		
الحاله الاجتماعية		عدد الابناء		
الوظيفة				
المؤهل		التقدير		
الجامعه				
الدورات التى حصل عليها				

إدارة .... التعليميـــــــــــــة
مدرســــــــــــة ....
توجيـــــــة التربيــــــة الرياضـــــــية



النشـاط الرياضـي
العـام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

إحصـــــائية بعـــدد طــــلاب التربيــــة الرياضـــية

الصف الدراسى	عدد الفصول	عدد التلاميذ	عدد الحصص	ملاحظات
الرابع				
الخامس				
السادس				
الإجمالى				

إحصـائية بعـدد ملاعـب وأجهـزة التربيـة الرياضـية

الملاعب الرياضية					
م	الملعب	قانوني	غير قانوني	مشترك	الملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

أدوات وعهدة التربيه الرياضية					
م	الصنف	العدد	صالحه	غير صالحه	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

الأهـــــداف العامـــــة للأنشـــــطة الرياضـــــية

١. أن يكون لدى التلميذ مهارات عمليه تسهم ײַ تنميتها جميع مجالات الفنون و الأنشطه التربويه .
٢. أن يستثمر التلميذ المهارات ײַ تنميه هوايات تناسبه لشغل وقت فراغه بما يسهم ײַ مساعدته على المتعه والبهجه والمرح والبعد عن الإنحرافات ײַ المستقبل .
٣. أن يستثمر التلميذ المهارات التى يكتسبها من المجالات والأنشطه ײַ أعماله ويوظفها ײַ القيام بأعمال بسيطه لازمه ײַ حياتنا اليوميه .
٤. أن يمارس التلميذ نشاطا رياضيا سويا من خلال العمل الجماعى ويتحمل مسئوليه الدور الذى اختاره .
٥. أن يكتسب التلميذ العديد من القيم الأخلاقيه الإيجابيه .

الأهداف العامة للأنشطة الرياضية ײַ المرحلة الابتدائية

تمشيا مع الفلسفه العامه لتطوير التعليم تحقيقا لتكامل العمليه التربويه . تهدف التربيه الرياضيه المدرسيه للمرحله الإبتدائيه إلى :

١. تنميه الإتجاهات ناحيه ممارسه الأنشطه الرياضيه .
٢. رفع المستوى البدنى للتلاميذ .
٣. تعريف ببعض المهارات الأساسيه لبعض الألعاب الرياضيه .

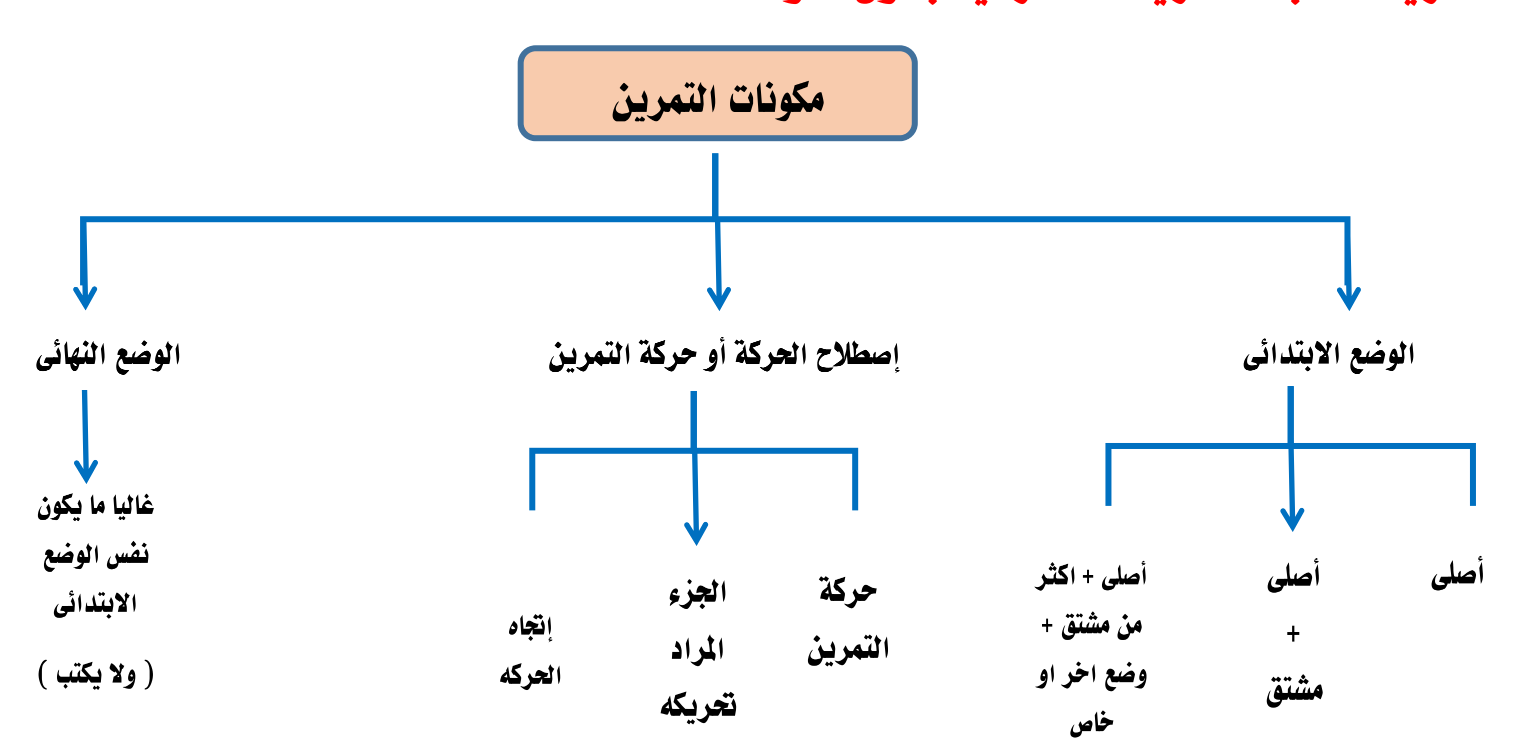
كما تشهد المرحله المقبله اهتماما متزايد بالتربيه الرياضيه المدرسيه لأنها الجزء المكمل للتربيه المتكامله للتلميذ ، زمن خلال الممارسه الفعليه لأهداف التربيه الرياضيه حيثتكمل الأهميه فيما يلى :-

- غرس العادات الصحيه والقواميه السليمه للوقايه من العادات الخاطئه .
- تنميه الصفات البدينه والمهارات الطبيعيه لتحقيق مستوى اللياقه البدنيه العمه .
- اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركيه .
- اكتساب القدرات الفرديه الخاصه وتوجيهها ورعايه المتمزين .
- إشباع الميول و الأحتياطات ײַ إطار من التوجيه السيلم .
- تنميه الثقافه الرياضيه واحساس بالمجال الحركى من خلال الممارسه الفعليه للنشطات .
- الأهتمام بالروح الرياضيه من خلال الممارسه السليمه للأنشطه الرياضيه .
- الإهتمام بالجانب الترويحى من خلال الدرس والأنشطه المكمله له .
- اكساب اللوك الإجتماعىوالقيم الخلقيه مثل الثقه بالنفس وتحمل المسؤليه والتعاون والروح الرياضيه .
- رعايه التلاميذ ذو القدرات الخاصه وذوى الإحتياجات الخاصه (المعوقين)

ومن خلال تلك الأهداف السابقه يكتسب التلميذ الجوانب المعرفيه التى تنمى الجوانب المهاريه ײַ ظل الأهداف الوجدانيه ، وكل يحقق الغايه المطلوبه لصالح التلميذ والمجتمع

طريقة كتابة التمرينات

طريقة كتابة التمرينات الفردية بدون ادوات :





❖ **ويتبين من الشكل السابق أن التمرين يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية وهى :**

١. **الوضع الابتدائى :** هو الوضع الذى يبدأ منه حركة او حركات التمرين .

٢. **اصطلاح حركة التمرين :** هو الجزء الرئيسى الذى يتكون منه التمرين والمعبر عن حركة التمرين .

٣. **الوضع النهائى :** هو الوضع الذى يتخذه الجسم عقب الانتهاء من اداء حركة التمرين .

أولا كتابة الوضع الابتدائى :

يعرف الوضع الابتدائى بأنه "الشكل الذى يتخذه الجسم قبل أداء حركة من الحركات وتبدأ من التمرين .. ويكتب بين قوسين كبيرين (..................) وهو إما ان يكون :

أ. **وضع أصلى (أساسى)** فقط مثل : (وقوف ـ جلوس ـ رقود ـ تعلق ـ انبطاح ـ جثو)

ب. **وضع مشتق من الوضع الاصلى (الاساسى)** مثل : (إنحناء ـ اقعاء ـ جلوس طويل)

ج. **وضع اصلى + مشتق** مثل : (وقوف ، انثناء) (جلوس . الذراعان عاليا) (جثو . لمس الرقبة)

د. **وضع أساسى + أكثر من وضع مشتق** ويكتب في هذه الحالة كما يلى : (الوضع الأصلى . الوضع المشتق للرجلين . الوضع المشتق للذاعين . المشتق للجذع) : (وقوف . فتحا . الذراعين جانبا .ميل)

ه. **اوضاع لها تسميتها الخاصه** مثل : (وقوف على أربع) – (جثو افقى) – (جلوس الركوب)

ثانيا : كتابة حركة أو حركات التمرين :

تكتب حركة او حركات التمرين بعد الوضع الابتدائى مباشرة وهى صلب التمرين إذ ان النشاط الحركى الذى يقوم به الجسم يتكون اما من حركة واحده (لمجموعه عضلية واحدة) او عده حركات (لمجموعه عضليه مختلفه)

مكونات اصطلاح حركة أو حركات التمرين :

يتكون اصطلاح حركة أو حركات التمرين من ثلاثة اجزاء بالترتيب الاتى :

أ. **حركة التمرين :** مثل (رفع – خفض – ثنى – مد – ميل – لف – مرجحه – دوران – تقوس – تحريك ..)

ب. **الجزء المراد تحريكه :** وهو اى جزء من اجزاء الجسم يتحرك لاداء التمرين مثل (الذراعين – الجذع – الرجلين – الراس ... الخ

ج. **اتجاه الحركة :** هو الاتجاه الذى يسلكه العضو او الجزء المراد تحريكه مثل " اماما – جانبا – خلفا – اماما عاليا – مائلا اسفل ... الخ

ثالثا : كتابة الوضع النهائى :

الوضع النهائى هو الوضع الذى ينتهى فيه التمرين وعاده لايكتب هذا الوضع لانه نفس الوضع الابتدائى الذى بدأ منه التمرين الا اذا كان وضعا مختفا وابتدائيا لتمرين آخر .

<table>
<tr><th colspan="3">أمثلة لكيفية كتابة التمرين ومكوناته</th><th>رسم توضيحى</th></tr>
<tr><td colspan="3">مثال(١) : (وقوف) رفع الذراعين أماماً .</td><td rowspan="6"></td></tr>
<tr><td>(وقوف)</td><td colspan="2">الوضع الابتدائى الاصلى او الاساسى</td></tr>
<tr><td>رفع</td><td>حركة التمرين</td><td rowspan="3">إصطلاح التمرين</td></tr>
<tr><td>الذراعين</td><td>الجزء المراد تحريكه</td></tr>
<tr><td>أماماً</td><td>إتجاه الحركة</td></tr>
<tr><td colspan="3">الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى</td></tr>
<tr><td colspan="3">مثال (٢) : (وقوف . الذراعين اماما) ثنى الركبتين كاملاً</td><td rowspan="6"></td></tr>
<tr><td>(وقوف . الذراعين اماما)</td><td colspan="2">الوضع الابتدائى الاصلى + مشتق</td></tr>
<tr><td>ثنى</td><td>حركة التمرين</td><td rowspan="3">إصطلاح التمرين</td></tr>
<tr><td>الركبتين</td><td>الجزء المراد تحريكه</td></tr>
<tr><td>كاملاً</td><td>إتجاه الحركة</td></tr>
<tr><td colspan="3">الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى</td></tr>
</table>

توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصفوف الرابع والخامس والسادس الابتدائى للعام الدراسى ٢٠٢٠ -٢٠٢١

الفصل الدراسى الأول

الشهر	المحتوى				
		مجموعة الوحدات المقررة	الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس
أكتوبر ٢٠٢٠ نوفمبر ٢٠٢٠ ديسمبر ٢٠٢٠ يناير ٢٠٢١ فبراير ٢٠٢١	الاعداد البدنى : لتنمية عناصر اللياقة البدنية (القوة السرعه الرشاقة المرونه التحمل) التمرينات الفنية الايقاعية للبنات من خلال تنمية العناصر	١ - ألعاب قوى ٢ - كرة السلة ٣ - الكرة الطائرة ٤ - الجمباز ٥-كرة اليد ٦ . أ . كرة القدم (للبنين) ب . التمرينات الفنية الإيقاعية للبنات	ألعاب القوى - كرة اليد - الكرة الطائرة	ألعاب القوى - كرة اليد - الكرة الطائرة	ألعاب القوى - كرة اليد - الكرة الطائرة

يتم تنفيذ ماجاء بتوزيع المناهج للالعاب المختلفة بالجدول اعلاه لجميع المدراس الابتدائى بجميع مديريات التربية والتعليم

الاعداد البدنى للبنين : (٢٠ دقيقة) لتنمية عناصر اللياقة البدنية

الاعداد البدينى للبنات : (٢٠ دقيقه) لتنمية عناصر اللياقة البدنية منها (٥ دقائق) تمرينات فنية ايقاعية



تحضير

الصف الرابع الابتدائى

الفصل الدراسى الأول



توزيـــع منـــهج مـــادة التربيـــة الرياضـــية للمرحلـــة الابتدائيـــة
للصـــف الرابـــع الابتـــدائى للعـــام الدراســـى ٢٠٢٠ -٢٠٢١

الفصل الدراسى الأول

الشهر	الوحده	الاسبوع	المهارات
أكتوبر ٢٠٢٠	ألعاب القوى	الثالث	
		الرابع	
نوفمبر ٢٠٢٠		الأول	
		الثانى	
		الثالث	
نوفمبر ٢٠٢٠	كرة اليد	الرابع	
		الخامس	
ديسمبر ٢٠٢٠		الاول	
		الثانى	
		الثالث	
	الكرة الطائرة	الرابع	
يناير ٢٠٢١		الاول	
		الثانى	
		الثالث	
فبراير ٢٠٢١	إمتحانات الفصل الدراسى الأول		

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية						
الصف	الرابع الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية		
إسم المهارة						
الأهداف التربوية						
مهاري :						
معرفي :						
وجداني:						
اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ				الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب				
	الإحماء (٥ق)					
	الإعداد البدنى (١٠ ق)					
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :				
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)					
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .				

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الرابع الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الرابع الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي		إسم المهارة :
	النشاط التعليمى	
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الرابع الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الرابع الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الرابع الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغيرالملابس - حصرالغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الرابع الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الرابع الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					
الأهداف التربوية					
مهاري :					
معرفي :					
وجداني:					

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي		إسم المهارة :
	النشاط التعليمى	
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الرابع الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الرابع الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الرابع الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

<table dir="rtl">
<tr><td colspan="6">تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية</td></tr>
<tr><td>الصف</td><td>الرابع الابتدائى</td><td>الدرس</td><td></td><td>الوحدة التعليمية</td><td></td></tr>
<tr><td>إسم المهارة</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td colspan="6">الأهداف التربوية</td></tr>
<tr><td>مهاري :</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>معرفي :</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>وجداني:</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td colspan="2">اجزاء الدرس</td><td colspan="3">إجراءات التنفيذ</td><td>الأدوات</td></tr>
<tr><td rowspan="3">الجزء التمهيدى</td><td>اداري</td><td colspan="3">النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب</td><td></td></tr>
<tr><td>الإحماء (٥ق)</td><td colspan="3"></td><td></td></tr>
<tr><td>الإعداد البدنى (١٠ ق)</td><td colspan="3"></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">الجزء الرئيسي</td><td rowspan="2">النشاط التعليمى (١٠ ق)</td><td colspan="3">إسم المهارة :</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3"></td><td></td></tr>
<tr><td>النشاط التطبيقى (١٠ ق)</td><td colspan="3"></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">الجزء الختامى(٥ق)</td><td colspan="4">تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .</td></tr>
</table>

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي		إسم المهارة :
	النشاط التعليمى	
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الرابع الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى(١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى(١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الرابع الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة



تحضير

الصف الخامس الابتدائى

الفصل الدراسى الأول

توزيـــع منـــهج مـــادة التربيـــة الرياضـــية للمرحلـــة الابتدائيـــة
للصـــف الخـــامس الابتـــدائى للعـــام الدراســـى ٢٠٢٠ -٢٠٢١

الفصل الدراسى الأول

الشهر	الوحده	الاسبوع	المهارات
أكتوبر ٢٠٢٠	ألعاب القوى	الثالث	
		الرابع	
نوفمبر ٢٠٢٠		الأول	
		الثانى	
		الثالث	
نوفمبر ٢٠٢٠	كرة اليد	الرابع	
		الخامس	
ديسمبر ٢٠٢٠		الاول	
		الثانى	
		الثالث	
	الكرة الطائرة	الرابع	
يناير ٢٠٢١		الاول	
		الثانى	
		الثالث	
فبراير ٢٠٢١	إمتحانات الفصل الدراسى الأول		

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					
الأهداف التربوية					
مهاري :					
معرفي :					
وجداني:					

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي		إسم المهارة :
	النشاط التعليمى	
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
الجزء التمهيدى	الإحماء (٥ق)		
الجزء التمهيدى	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى (٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الأحماء	
	الأعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي		إسم المهارة :
	النشاط التعليمى	
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

<table>
<tr><th colspan="2">اجزاء الدرس</th><th>إجراءات التنفيذ</th><th>الأدوات</th></tr>
<tr><td rowspan="3">الجزء التمهيدى</td><td>اداري</td><td>النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب</td><td></td></tr>
<tr><td>الإحماء (٥ق)</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>الإعداد البدنى (١٠ ق)</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">الجزء الرئيسي</td><td>النشاط التعليمى (١٠ ق)</td><td>إسم المهارة :</td><td></td></tr>
<tr><td>النشاط التطبيقى (١٠ ق)</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">الجزء الختامى(٥ق)</td><td colspan="2">تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .</td></tr>
</table>

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة



تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى (٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى (٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي		إسم المهارة :
	النشاط التعليمى	
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي		إسم المهارة :
	النشاط التعليمى	
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية   مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي		إسم المهارة :
	النشاط التعليمى	
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	الخامس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة



تحضير

الصف السادس الابتدائى

الفصل الدراسى الأول

توزيـع منـهج مـادة التربيـة الرياضـية للمرحلـة الابتدائيـة
للصــف الســادس الابتــدائى للعــام الدراســى ٢٠٢٠ -٢٠٢١

الفصل الدراسى الأول

الشهر	الوحده	الاسبوع	المهارات
أكتوبر ٢٠٢٠	ألعاب القوى	الثالث	
		الرابع	
نوفمبر ٢٠٢٠		الأول	
		الثانى	
		الثالث	
نوفمبر ٢٠٢٠	كرة اليد	الرابع	
		الخامس	
ديسمبر ٢٠٢٠		الاول	
		الثانى	
		الثالث	
	الكرة الطائرة	الرابع	
يناير ٢٠٢١		الاول	
		الثانى	
		الثالث	
فبراير ٢٠٢١	إمتحانات الفصل الدراسى الأول		

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية
مهاري :
معرفي :
وجداني:

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي		إسم المهارة :
	النشاط التعليمى	
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					
الأهداف التربوية					
مهاري :					
معرفي :					
وجداني:					
اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ			الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب			
	الإحماء (٥ق)				
	الإعداد البدنى (١٠ ق)				
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :			
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)				
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .			

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية					
الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					
الأهداف التربوية					
مهاري :					
معرفي :					
وجداني:					

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى (٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى (٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي		إسم المهارة :
	النشاط التعليمى	
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي		إسم المهارة :
	النشاط التعليمى	
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية

مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					

الأهداف التربوية	
مهاري :	
معرفي :	
وجداني:	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى	إسم المهارة :
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الإبتدائية

الصف	السادس الابتدائى	الدرس		الوحدة التعليمية	
إسم المهارة					
الأهداف التربوية					
مهاري :					
معرفي :					
وجداني:					

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الإحماء (٥ق)		
	الإعداد البدنى (١٠ ق)		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمى (١٠ ق)	إسم المهارة :	
	النشاط التطبيقى (١٠ ق)		
الجزء الختامى(٥ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــراج
الجزء التمهيدى	الإحماء	
	الإعداد البدنى	
الجزء الرئيسي		إسم المهارة :
	النشاط التعليمى	
	النشاط التطبيقى	
الجزء الختامى		

معلم التربية الرياضية

مدير المدرسة